



SLAM BALL

(GB)

SLAM BALL

Quick Guide

(DE) (AT) (CH)

SLAM BALL

Kurzanleitung

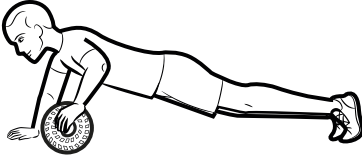
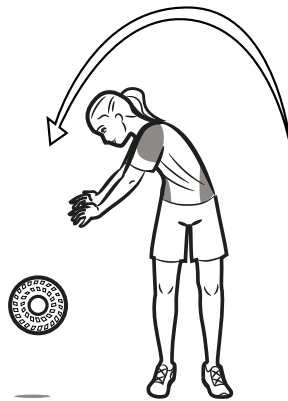
(NL)

SLAM BALL

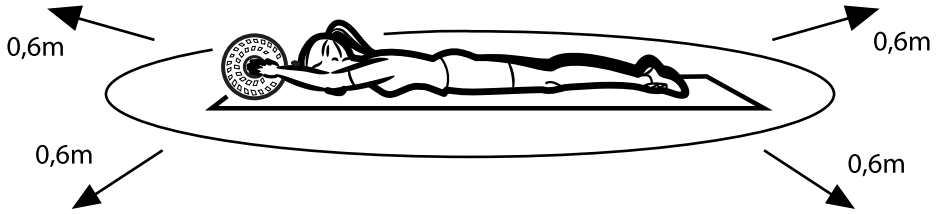
Korte handleiding

IAN 419044_2210

IAN 419030_2210

A**B****C**

D





This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 419044_2210, 419030_2210 you

can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents

- 1 x slam ball
- 1 x quick guide

Technical data


Dimensions:

SB-12708: 3kg, Ø 23cm

SB-12709: 5kg, Ø 23cm

SB-12710: 7kg, Ø 23cm

SB-12711: 10kg, Ø 23cm

 Date of manufacture (month/year):
03/2023

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. D).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Don't use the product near steps or landings.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.

- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs, with sets of 6–8 exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles will be optimally warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds. Switch legs and repeat this exercise.

2. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Push-ups (Fig. A)

Muscles used: shoulder, triceps, chest

Sequence

1. Get into the press-up position and place the product next to you at chest height. Support yourself with one hand on the product and the other on the floor.
2. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
3. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
4. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the exercise slowly.

Hold your back straight.

Slam Balls (Fig. B)

Muscles used: back of thigh, core, arm

Sequence

1. Stand up straight with your feet shoulder-width apart.
2. Hold the product over your head keeping your arms straight.
3. Tense your body throw the product on the floor with force. Hold your back straight while doing this.
4. Lift up the product. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: maintain body tension throughout.

Arc (Fig. C)

Muscles used: Shoulder, side of core

Sequence

1. Stand up straight next to the product with your feet shoulder-width apart.
2. Engage your core. Bend sideways in an arching motion towards the product and pick it up.

3. Swing the product over your head to the other side with your arms outstretched and throw it on the floor.

4. Jump sideways over the product.

5. Repeat the exercise six times in three sets.

Important: maintain body tension throughout.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.


Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Service handling

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 419044_2210,

419030_2210 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inzien en downloaden. **WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang

- 1 x slam ball
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens


Afmetingen:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Productiedatum (maand/jaar):
03/2023

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips

Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.

Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. D).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.

Gevaaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.

- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.

4. Draai afwisselend de linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
2. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed het evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Push-ups (afb. A)

Spieren die worden belast: schouder, triceps, borst

Verloop

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte naast u. Steun met de ene hand op het artikel en met de andere hand op de vloer.
2. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
3. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
4. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit. Houd uw rug recht.

Slam balls (afb. B)

Spieren die worden belast: achterkant van het bovenbeen, buik, arm

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte en rechtop staan.
2. Houd het artikel met gestrekte armen boven uw hoofd.

3. Span uw lichaam aan en gooi het artikel met een zwaai op de vloer. Houd hierbij uw rug recht.

4. Til het artikel op. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning voortdurend vast.

Boog (afb. C)

Spieren die worden belast: schouder, zijkant van de buik

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte en rechtop naast het artikel staan.
2. Span uw romp aan. Buk zijwaarts in een boogvormige beweging naar het artikel en til het op.
3. Zwaai het artikel met gestrekte armen over het hoofd naar de andere kant en gooi het op de vloer.
4. Spring zijwaarts over het artikel.
5. Herhaal de oefening 6 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning voortdurend vast.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Serviceafhandeling

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können

durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 419044_2210, 419030_2210 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Slam Ball
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2023

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.

- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. D).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.

Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
2. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie das Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

Liegestütz (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps, Brust
Ablauf

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe neben sich. Stützen Sie sich mit einer Hand auf den Artikel, mit der anderen auf den Boden.

2. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
3. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
4. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus. Halten Sie den Rücken gerade.

Slam Balls (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberschenkel, Bauch, Arm

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht hin.
2. Halten Sie den Artikel mit ausgestreckten Armen über dem Kopf.
3. Spannen Sie den Körper an und werfen Sie den Artikel mit Schwung auf den Boden. Halten Sie dabei den Rücken gerade.
4. Heben Sie den Artikel auf. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Bogen (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, seitlicher Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht neben den Artikel.
2. Spannen Sie den Rumpf an. Bücken Sie sich seitlich in einer bogenförmigen Bewegung zum Artikel und heben Sie ihn auf.
3. Schwingen Sie den Artikel mit ausgestreckten Armen über den Kopf auf die andere Seite und werfen Sie ihn auf den Boden.
4. Springen Sie seitlich über den Artikel.
5. Wiederholen Sie die Übung 6-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Serviceabwicklung

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



03/2023

Delta-Sport-Nr.: SB-12708, SB-12709, SB-12710, SB-12711

IAN 419044_2210

IAN 419030_2210

